

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN MENENDANG BOLA
MENGUNAKAN KAKI DALAM MELALUI BOLA PLASTIK
PADA SDN 3 DUNGUN LAUT KABUPATEN SAMBAS**

Syahredi, Kaswari, Imran

Penjaskesrek, FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak

e-mail: syahredi67@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian adalah untuk mendeskripsikan Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam Melalui Media Bola Plastik. Metode penelitian adalah metode deskriptif dan bentuk penelitian adalah penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian adalah siswa kelas VI SDN 3 DungunLaut, berjumlah 39 orang siswa, Sedangkan pengambilan sampel penelitian adalah dengan menggunakan teknik tes perbuatan. Teknik pengumpulan data menggunakan terhadap sampel penelitian adalah teknik tes perbuatan berpedoman pada instrumen penilaian sebagai alat ukur. Dari hasil aspek-aspek tahap gerak passing kaki bagian dalam menggunakan media bola plastik pada tindakan siklus I 46 % dan siklus II 92 % terlihat adanya peningkatan secara persentase dari tindakan siklus I dan siklus II. Atas dasar tersebut maka kesimpulannya adalah : 1). Pembelajaran sepak bola dengan passing kaki bagian dalam menggunakan media bola plastik telah terlaksana dengan efektif hal ini terbukti dimana siswa mengalami peningkatan dan tuntas secara keseluruhan dengan hasil persentase 92 % .

Kata Kunci: Menendang Bola, Passing Kaki Bagian Dalam, Media Bola Plastik

Abstracts: The purpose of the study was to describe the ability Increasing Basic Technique Using Ball Kicking Foot Inside Media Through Plastic Ball. The research method is descriptive method and form of research is action research. Subjects were sixth grade students of SDN 3 Dungun Laut, totaling 39 students, while sampling the research is to use the technique of test actions. Data collection technique used to sample penelitian is a test technique based on the assessment instrument acts as a measuring tool. Aspects of the results of the motion passing phase in the leg using a plastic ball media in action first cycle and second cycle 46% 92% saw an increase in the percentage of cycle I and cycle II. On the basis of the conclusion is: 1). Learning football with the passing foot inside a plastic ball media use has been applied effectively it is evident that students have increased and overall completion percentage of 92% with the results.

Keywords: Kick the Ball, Passing Feet Inside, Plastic Ball Media

Kegiatan olahraga merupakan suatu usaha mengenai pendidikan manusia tidak dapat dipisahkan dari usaha pendidikan yang bertujuan untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani secara optimal. Tujuan kegiatan olahraga sesuai dengan tujuan Pendidikan Nasional yang tercantum dalam Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang: "Pendidikan Nasional bertujuan mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, guna mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab".

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dilakukan secara sistematis.

Agar proses pembelajaran dapat terarah dan sesuai dengan tujuan Pendidikan Nasional, maka seorang guru harus mengembangkan silabus dan rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang di dalamnya terdapat kompetensi dasar salah satunya adalah mempraktikkan teknik dasar sepak bola serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

Sepak bola merupakan permainan yang membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya. Sepak bola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama. Dikenal sebagai olahraga "bola kaki", sepak bola merupakan olahraga nasional di seluruh negara di Asia, Eropa, dan Amerika.

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan bola dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya dengan kaki maupun tangannya.

Bermain sepak bola dengan baik pemain dibekali dengan keterampilan gerak dasar atau teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Adapun keterampilan gerak dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), mengontrol (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), gerak tipu (*fenting*), teknik penjaga gawang (*goal keeping*).

Menendang adalah teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepak bola dari beberapa teknik dasar yang ada, dikarenakan kemampuan menendang bola dengan baik dapat dipergunakan untuk tujuan memberi operan kepada teman, menembak bola kearah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus, yaitu

tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan hukuman atau *penalty* (Sukatamsi, 1984:48).

Menendang bola dalam permainan sepak bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan kaki. Teknik dasar menendang juga banyak memiliki variasi yaitu menendang bola dengan kaki bagian dalam, menendang bola dengan kaki bagian tengah (kura-kura), menendang bola dengan kaki bagian luar, dan menendang bola dengan kaki bagian ujung depan (Shodikin Chandra, 2010:3).

METODE PENELITIAN

Suatu penelitian dipergunakan metode yang tepat dan sesuai dengan masalah yang diteliti, karena dengan pemilihan dan penggunaan metode yang tepat tersebut akan dapat dihindari berbagai makna. Untuk mencapai hasil yang diharapkan dalam penelitian tentu memerlukan suatu metode yang sesuai dengan tujuan masalah yang akan diungkapkan. Suharsimi (2006) mengemukakan bahwa metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Nawawi (2007:67) mengatakan bahwa: “Metode deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan/melukiskan keadaan subyek/obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat, dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak, atau sebagaimana adanya”.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode deskriptif merupakan prosedur pemecahan masalah dengan menggunakan cara-cara tertentu untuk mengetahui keadaan suatu obyek atau subyek berdasarkan fakta-fakta yang tampak sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tindakan yang didalamnya terdapat 4 tahap kegiatan yaitu : Perencanaan, Pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi (Kurt Lewis ; dalam Rochiati 2006) : Keempat Fase dari siklus PTK ini adalah :

- a. Perencanaan
- b. pelaksanaan
- c. Pengamatan
- d. Refleksi tindakan

1) Tahap perencanaan

Suatu perencanaan yang baik hendaknya memenuhi 2 kriteria utama penelitian :

- a) Peneliti memahami perencanaan penelitian tersebut dengan baik
- b) Perencanaan di susun untuk mempermudah penelitian tindakan tersebut.

2) Tahap observasi

Merupakan tahap pengamatan terhadap proses atau hasil pembelajaran sepak bola pada kelas atau siswa yang menjadi objek. Prosedur ini dilakukan

untuk mendapatkan data penelitian yang sesuai dengan kenyataan yang dihadapi.

3) Tahap refleksi

Tahap refleksi ini peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan hasil atau dampak dari tindakan dengan menggunakan berbagai kriteria. Berdasarkan hasil refleksi ini peneliti bersama – sama rekan guru dapat merevisi untuk memperbaiki penelitian tindakan kelas.

4) Evaluasi

Siswa diberi evaluasi atau latihan dalam peningkatkan menendang passing bawah .

HASIL

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini diawali dengan hasil temuan penelitian sebagai guru pendidikan jasmani melihat secara langsung bahwa siswa kelas VI SDN 3 Dungun Laut Kabupaten Sambas masih dirasakan rendah dalam melakukan passing bagian dalam, ini disebabkan kurangnya aktifitas belajar siswa.

Berdasarkan observasi secara langsung yang dilakukan secara langsung terbukti bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di kelas VI SDN 3 Dungun Laut Kabupaten Sambas Dalam standar kompetensi 1 mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktifitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya dan pada kompetensi dasar 1.3 mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri.

Siswa kurang dapat memahami, ini disebabkan kurangnya aktifitas olahraga yang dilakukan siswa pada saat pelajaran pendidikan jasmani di lapangan sehingga pada saat praktek sepak bola terutama pada materi passing kaki bagian dalam siswa banyak yang mengalami kesulitan. Dan penelitian sebagai guru pun mengalami kesulitan didalam penyampaian materi passing sepak bola bagian dalam.

Tabel 1.
Persentase observasi tes passing kaki bagian dalam menggunakan media bola plastik pada tindakan siklus I dan tindakan siklus II

No	Tahapan gerak passing sepak bola bagian dalam	Siklus I	Siklus II
1	a.sikap pandangan	46%	92%
	Sikap b.sikap lengan	46%	92%
	Awal c.sikap kaki	46%	92%
	d.sikap badan	46%	92%
2	Perkenaan a.gerakan kaki	51%	92%
	b.sikap pandangan	51%	97%
3	Sikap a.sikap badan	56%	97%
	akhir b. sikap pandangan	46%	92%

PEMBAHASAN

1. Pembahasan siklus I

Dari tabel 4.8 tersebut dapat terlihat aktifitas siklus kelas VI SDN 3 Dungun Laut, Dalam melakukan passing kaki bagian dalam dengan menggunakan media bola plastik, untuk melihat secara rinci, maka perlu dilihat aspek-aspeknya terlihat bahwa:

- Aspek sikap awal dengan melakukan passing kaki bagian dalam yaitu pada sikap pandangan sebanyak 18 siswa dari 39 orang siswa. Secara persentase mendapat 46%, disikap lengan sebanyak 18 siswa secara persentase mendapat 46%, disikap kaki sebanyak 18 siswa secara persentase mendapat 46%.
- Aspek pertemuan bola dalam melakukan passing bagian dalam yaitu pada gerakan kaki sebanyak 18 siswa secara persentase mendapat 46%, disikap pandang sebanyak 20 siswa secara persentase mendapat 51%.
- Aspek sikap akhir dalam melakukan passing bagian dalam yaitu pada gerakan sikap badan sebanyak 20 siswa secara persentase mendapat 51% dan disikap pandang sebanyak 22 siswa secara persentase mendapat 56%.

Berdasarkan aspek penilaian pada siklus I penelitian dan kalaborator menyimpulkan untuk siklus I aspek psikomotorik atau kemampuan untuk melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam melalui media bola

plastik sudah ada peningkatan namun belum signifikan sehingga penelitian melanjutkan tes siklus berikutnya.

2. Pembahasan Siklus II

Setelah meningkatkan proses pembelajaran passing kaki bagian dalam menggunakan media bola plastik pada siklus I terlihat masih banyak kekurangan yang terdapat pada siswa dalam melakukan passing kaki bagian dalam berikut hasil tes aktivitas siswa siklus II dalam melakukan passing kaki bagian dalam menggunakan media bola plastik.

Dari tabel 4.14 tersebut dapat terlihat aktifitas siklus kelas VI SDN 3 Dungun Laut, Dalam pembelajaran passing kaki bagian dalam menggunakan media bola plastik untuk melihat secara rinci, maka perlu dilihat aspek-aspeknya terlihat bahwa:

- a. Aspek pada sikap awal dalam melakukan passing kaki bagian dalam dengan menggunakan media bola plastik pada sikap pandangan sebanyak 36 siswa dari 39 orang siswa. Secara persentase mendapat 92%. pada sikap lengan sebanyak 36 siswa dari 39 siswa secara persentase mendapat 92%, pada sikap kaki sebanyak 38 dari 39 siswa secara persentase mendapat 97%,
- b. Aspek berkenaan bola dalam melakukan passing kaki bagian dalam dengan menggunakan media bola plastik pada gerakan kaki sebanyak 38 orang siswa dari 39 siswa, secara persentase mendapat 97%, pada sikap pandangan sebanyak 36 orang siswa dari 39 siswa secara persentase mendapat 92%
- c. Aspek sikap akhir dalam melakukan passing kaki bagian dalam dengan menggunakan media bola plastik pada sikap badan sebanyak 38 siswa dari 39 siswa secara persentase mendapat 97%. Hal ini menunjukkan aktivitas belajar passing kaki bagian dalam dengan menggunakan media bola plastik pada siklus II sudah menunjukkan kemajuan.

Dari pemaparan aspek-aspek tes passing kaki bagian dalam dengan menggunakan media bola plastik terlihat adanya peningkatan dari tindakan siklus I dan tindakan siklus II.

Dari tabel 4.15 tersebut dapat terlihat peningkatan secara persentase dari tindakan siklus I dan siklus II pada aktivitas belajar siswa kelas VI SDN 3 Dungun Laut dalam melakukan passing kaki bagian dalam menggunakan media bola plastik. Untuk melihat secara rinci, maka dilihat aspek-aspeknya terlihat bahwa:

- a. Aspek sikap awal. Pada tindakan siklus I pada sikap pandangan sebanyak 46% dan pada siklus II 92% dari 39 siswa pada tindakan siklus I sikap lengan sebanyak 46% dan pada siklus II 92% dari 39 orang siswa. Pada tindakan siklus I sikap kaki sebanyak 46% dari pada siklus II 92% dari 39 org siswa. Pada tindakan siklus I sikap badan sebanyak 46% dan pada siklus II 92% dari 39 orang siswa
- b. Aspek berkenaan. Tindakan siklus I sikap gerakan kaki 51% dan pada siklus II 92% dari 39 orang siswa. Pada tindakan siklus I sikap pandangan 51% dari pada siklus II 97%.

- c. Aspek akhir. Pada tindakan siklus I sikap badan 56% dan pada siklus II 97% dari 39 orang siswa. Pada tindakan siklus I sikap pandangan 46% dari pada siklus II 92% dari 39 orang siswa.

Dari pemaparan aspek-aspek tahap gerak passing passing kaki bagian dalam menggunakan media bola plastik pada tindakan siklus I 46 % dan siklus II 92 % terlihat adanya peningkatan secara persentase dari tindakan siklus I dan siklus II. Menghitung data dengan metode alur berkesinambungan (miles dan huberman) (dalam aliana odoem, 2011: 22) dengan perhitungan persentase (%).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa secara umum efektivitas pembelajaran sepak bola dengan passing kaki bagian dalam menggunakan media bola plastik mengalami peningkatan dimana seluruh siswa mengalami ketuntasan. Sedangkan kesimpulan dari sub-sub masalah sebagai berikut:

1. Upaya yang dilakukan dalam pembelajaran sepak bola dengan passing kaki bagian dalam yaitu memberikan tindakan kelas pada siswa dalam proses pembelajaran berupa siklus, yang dilakukan dengan 2 siklus yang hasilnya telah terlaksana dengan baik dan efektif hal ini terbukti dimana siswa mengalami peningkatan.
2. Upaya yang dilakukan dalam pembelajaran sepak bola melalui media bola plastik dalam penelitian ini siswa dapat melakukan teknik dasar sepak bola lebih baik dengan menggunakan media bola plastik khususnya passing kaki bagian dalam dimana siswa mampu melakukan gerak tersebut dengan membuat suatu evaluasi dalam bentuk penilaian sehingga penelitian ini memberikan perubahan yang signifikan terhadap gerak dasar passing kaki bagian dalam pada siswa SDN 3 Dungun Laut Kabupaten Sambas dalam hal ini dibuktikan dengan hasil keseluruhan ketuntasan persentase 92 %.

SARAN

Saran yang disampaikan peneliti berdasarkan hasil penelitian sebagai berikut

1. Guru bidang studi pendidikan jasmani diharapkan dapat memberikan pembahasan yang jelas kepada siswa terutama yang berhubungan dengan teknik dasar sepak bola dengan passing kaki bagian dalam menggunakan media bola plastik.
2. Siswa, materi tentang sepak bola dengan passing kaki bagian dalam menggunakan media bola plastik sebenarnya dapat dilakukan dengan mudah jika siswa benar-benar memperhatikan materi dan praktek yang dicontohkan oleh guru dan melaksanakannya dengan sungguh-sungguh.
3. Sebaiknya kepada sekolah melakukan supervisi terhadap guru-guru sehubungan dengan peningkatan pembelajaran dan menyiapkan segala fasilitas yang diperlukan oleh guru dalam proses pembelajaran terutama yang berhubungan dengan pembelajaran pendidikan jasmani.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul,Rohim. (2008). *Bermain Sepak Bola*. Semarang:CV Aneka Ilmu
- Agus Kristiyanto. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kepelatihan Olahraga*. Surabaya: Sebelas Maret University Press.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Budiyono. (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- Chandar, Sodikin. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas VII*. Jakarta : Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Hadari, Nawawi.(1987). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- (2007). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Haryono, Sri. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang: Dhara prize.
- Ina Hasanah. (2009). *Sepak Bola*. PT Indah Jaya Adi Pratama
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Iwan S dan Enur N.(2005). *Teknik Dasar Sepak Bola*. Jakarta: Balai Pustaka
- Maridjo A. H.(2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Pontianak
- Muhammad Asrori. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung. CV. Wacana Prima
- Nana Sudjana.(1989). *Penilaian Hasil Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru
- Nazir, Muhamad.(2005). *Metode Penelitian*. Bogor: Gholia Indonesia
- Purwanto, Joko (2004). *Modul pendidikan jasmani dan olahraga kelas VI SD*. Solo: Haka Mj.
- Sarjan Ramdani. (2009). *Belajar Sepak Bola*. Mitra Sarana

- Sugiarto. (2009). *Langkah menjadi pemain sepak bola hebat*. Media Antara
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Administrasi di Lengkapi Metode R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sutrisno. (2009). *Pemain sepak Bola Berprestasi I*. Jawa Barat: PT. Mumi perkasa
- Wahjoedi, (2000). *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Ujung Pandang: Badan Kerjasama Perguruan Tinggi Negeri Indonesia Timur.
- Wiriadmadja Rochiat. (2008). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. PT. Remaja Rosdakarya